

Т. И. Перовская

T. I. Perovskaya

ГАПОУ СО Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»,

Екатеринбург, Россия

Collegeindustry catering and services cook «Kulinar», Ekaterinburg, Russia

tat.perow@yandex.ru

Опыт реализации здоровьесберегающих технологий

в образовательном пространстве техникума

Experience of implementation of health saving technologies

in educational space of school

Аннотация. В статье раскрыты основные проблемы эффективного развития гармоничной личности. Представлены современные виды и направления здоровьесберегающих технологий. Рассмотрены вопросы создания в образовательном учреждении тренировочно благоприятных условий для учебной и внеучебной деятельности студентов.

Abstract. In the article the basic problems of effective development of harmonious personality. The modern types and directions of health-saving technologies. Considers creation in an educational institution physiologically favorable environment for academic and extra - curricular activities.

Ключевые слова: экологическая культура, физическое воспитание, физическая культура, физиологическое здоровье, здоровьесберегающие технологии, информационное обеспечение, физический потенциал.

Keywords: ecological culture, physical education, physical culture, physiological health, health saving technologies, information support, physical potential.

Здоровье – самая главная составляющая человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровый образ жизни пропагандируется с экранов телевидения, постепенно

входит в моду современной молодежи. Этому важному вопросу посвящены нормативные официальные документы страны, например, «Распоряжение Президента Российской Федерации от 1.04.2015 №79 – рп». В документе, касающемся сферы защиты прав и свобод человека и гражданина, значатся здоровьесберегающие факторы, например: «Всемерное развитие и поддержка массового студенческого спорта, формирование здорового образа жизни, в том числе охрана здоровья, охрана окружающей среды, формирование экологической культуры» [1]. В другом документе «Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года» находим: «Целью государственной молодежной политики является развитие и реализация потенциала молодежи в интересах России. Вовлечение молодежи в социальную практику, развитие созидательной активности молодежи» [2]. Как видим, особенностью современной экономической ситуации в России является воспитание активного человека, стремящегося утвердить идеалы общественного развития. Это влечет за собой изменение качественных требований к специалисту любого профиля, обеспечивающих его конкурентоспособность на рынке труда, успешную профессиональную деятельность. Среди требований, предъявляемых сегодня к молодому специалисту, выделяются не только фундаментальные знания, но и наличие физического крепкого здоровья, высокой работоспособности.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком профессионально - методическом уровне с применением последних современных технологий обучения, методов, подходов, обеспечивающих высококлассного специалиста. Однако получение профессиональных умений и навыков возможно только при хорошем крепком здоровье студентов, их большой личной заинтересованности, стремлении к постоянному совершенствованию.

В связи с этим большое внимание в техникуме уделяется социально-психологическому, физиологическому развитию студентов. Предмет «Физическая культура» – основная учебная дисциплина в техникуме, которая обучает молодое поколение двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья, обретению внешней красоты и силы. С помощью педагогических технологий, методов и средств «Физической культуры» студенты повышают личную физическую подготовку, развивают и совершенствуют свои психофизические способности. «Физическая культура» для многих является важнейшим средством формирования здорового образа жизни, профилактикой заболеваний и коррекцией имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Руководителями физвоспитания в техникуме являются педагоги: Игорь Михайлович Кондратьев и Елена Александровна Касинцева. Они создали комплексную программу обучения «Развитие физической культуры среди студентов техникума», которая в настоящее время успешно реализуется в учебной и внеучебной деятельности. Результатами реализации программы являются:

- эффективная методика проведения занятий со студентами определенной группы здоровья, имеющими серьезные отклонения в состоянии здоровья;
- методика проведения занятий со студентами, профессионально занимающимися физической культурой и спортом в секциях, клубах;
- создание системы информационного обеспечения по популяризации знаний по физической культуре и спорту, выпуск спортивных бюллетеней, «Листки здоровья», стенгазет «Спортивные достижения», «Спортивный вестник»;
- привлечение студентов в спортивно-массовую работу при поддержке органов студенческого самоуправления;

– планирование новых интересных спортивно-массовых мероприятий на всех уровнях: техникума, города, области.

Преподаватели хорошо владеют компетенциями здоровьесбережения: ими разработан комплекс упражнений по профилактике сколеоза, нетрадиционных занятий по йоге, которые в восточной медицине считаются эффективным способом лечения искривлений позвоночника. Упражнения йоги, подобранные с учетом индивидуальных особенностей того или иного студента, могут способствовать полному излечению от сколиоза. На занятиях по «Физической культуре» и во внеучебной спортивной работе педагоги используют навыки регуляции психосоматическим и эмоциональным состоянием студентов, в том числе умело управляют стрессовыми ситуациями и возникающими конфликтами. Разбирают правила этичного поведения во время спортивных соревнований и игр. Социокультурная среда техникума позволяет студентам раскрыть свой лидерский и физический потенциал, проявить навыки конструктивного поведения на уроках и в спортивных соревнованиях. Многие студенты являются фанатами того или иного спортивного клуба «горячими болельщиками» и поклонниками. Совместно со студенческим активом техникума преподаватели создали специальную группу поддержки из числа болельщиков, которая способна управлять своими эмоциями, поднимать спортивный дух, уверенность выступающих. Это сплачивает студенческий коллектив, спортивную команду, улучшает результаты выступлений. И. М. Кондратьев, Е. А. Касинцева постоянно проводят беседы со студентами, пропагандируют опасность и вред курения, алкоголя, наркотиков, СПИДА.

В работе применяют технологические основы здорового образа жизни: рассказывают о биоритмах, рациональном питании, двигательной активности. Особое внимание педагоги обращают на рациональное питание, как основную часть здорового образа жизни, на использование компонентов питания: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, а также на сочетаемость

продуктов, на энергозатраты, калорийность продуктов. Используют различные методики здоровьесбережения, например, при подготовке к урокам по «Физической культуре» организуют экологически безопасную рабочую среду, то есть для занятий на улице выбирают территории с отсутствием концентрации загрязнения, захламленности, застроек. Для занятий в спортивном зале отслеживают наличие посторонних предметов и сооружений.

В рабочих программах по предмету «Физическая культура» разработан ряд мероприятий для **занятий на улице**, которые предусматривают специализированную кроссовую подготовку, скоростную подготовку.

Разработан ряд мероприятий и занятий в тренажерном зале, в спортивном зале, например, занятия в **тренажерном зале** предусматривают силовую подготовку; **занятия в спортивном зале предусматривают:**

спортивные и подвижные игры:

баскетбол;

волейбол;

мини-футбол.

В зимний период времени проводятся занятия на лыжах и коньках. В техникуме решен вопрос аренды плавательного бассейна для проведения занятий по плаванию и вопрос организации массового катания на коньках. В техникуме создан спортивный клуб, в задачу которого входит организация спортивных мероприятий как городского, так и российского уровней. Так, например, студенты техникума успешно участвуют в осеннем «Кроссе наций», в «Лыжне России», в спартакиадах, олимпиадах по теоретической, силовой, беговой подготовке. В городском соревновании по мини-футболу получают призовые места. Важно отметить тот факт, что студенты техникума стали активнее заниматься спортом после поступления в ТИПУ. У них появились определенные цели, например, поддержание собственного здоровья, достижение определенных вершин в спорте, спортивные хобби. Это связано,

прежде всего, с тем, что здоровый образ жизни активно вошел жизнь техникума, а это значит – в жизнь каждого студента.

Список литературы

1. Распоряжение Президента Российской Федерации от 1.04.2015.№79-рн [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://yandex.ru/search/?lr=548>, дата доступа – апрель 2016.
2. Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года. Выработка нового стратегического подхода государственной молодежной политики [Электронный ресурс] – Режим доступа vmo.rgub.ru/policy/act/strategy.php, дата доступа – апрель 2016.